

1、 本領域輔導科每週學習節數（1）節，本學期共（21）節。

2、 本學期學習目標：

（一）探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。

（二）認識壓力，進而擁有管理、面對壓力之能力。

3、 本學期課程架構：

4、 本學期課程內涵：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	議題融入
第一週 8/31-9/4	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【活動】建立學生輔導基本資料 1. 填寫學生輔導資料表（A 表）及國中學生生涯輔導紀錄手冊 2. 課程介紹：教師說明這學期課程內容、評量標準。	1	配合學校行事，使用 1. 學生輔導資料表（A 表） 2. 國中學生生涯輔導紀錄手冊	1.觀察學生 2.態度檢核	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
第二週 9/7-9/11	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長並探索自己可能的發展方向。	生涯金三角 1.介紹生涯金三角。 2.帶領學生思考自己在規畫未來時，可能需考量的因素。	1	自編教材	態度評定 口頭發表 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能

						力。 【性別平等教育】 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。
第三週 9/14-9/18	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	給會考前的自己的一封信 1.同理學生面對會考的壓力，鼓勵學生寫下鼓勵自己的一封信 2.老師會代為保管，會考前收到該節課寫給自己的一封信	1	自編教材	態度評定 實作評量	【生命教育】 2-4-3 規劃並準備自己升學或職業生涯，同時了解自己選擇的理由。
第四週 9/21-9/25	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	條條大路通羅馬(一) 1.多元進路介紹與討論。 (高中、高職、五專、綜合高中) 2.相關 Q&A。	1	自編教材	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
第五週 9/28-10/2	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	條條大路通羅馬(二) 1.多元進路介紹與討論。 (軍校、實用技能班、建教合作班) 2.相關 Q&A。	1	自編教材	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
第六週 10/5-10/9	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並	會考免試入學辦法說明	1	自編教材	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。

	執行。					3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
第七週 10/12-10/16	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	特色招生、藝才班甄選辦法說明	1	自編教材	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
第八週 10/19-10/23	1-4-2 展現自己的興趣與專長並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	模擬志願選填(一) 1.透過學生對多元進路及入學方式的了解，協助學生思考自己的生涯方向 2.配合免試入學之模擬志願選填，協助學生填寫適合自己的志願	1	自編教材	態度評定 資料蒐集整理 實作評量	【生涯發展教育】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【性別平等教育】 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。
第九週 10/26-10/30	1-4-2 展現自己的興趣與專長並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定	國中新編多元性向測驗施測(一)	1	中國行為科學社出版之國中新編多元性向測驗	態度評定	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

	學習目標、製 定學習計畫並 執行。					
第十週 11/2-11/6	1-4-2 展現自己的興趣與專長並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製 定學習計畫並 執行。	國中新編多元性向測驗施測(二)	1	中國行為科學社出版之 國中新編多元性向測驗	態度評定	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
第十一週 11/9-11/13	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製 定學習計畫並 執行。	認識高職職群~機械群、電機電子群、 動力機械群、化工群 1.教師說明高職的職群。 2.透過相關影片欣賞，讓學生更能理解該職群的「專業科目」及「實習課程」。	1	自編教材 國中學生生涯輔導紀錄 手冊	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 2-2-3 認識不同類型工作內容。 2-2-5 培養對不同類型工作的態度。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。
第十二週 11/16-11/20	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製 定學習計畫並 執行。	認識高職職群~土木與建築群、設計 群、海事群、水產群、餐旅群 1.教師說明高職的職群。 2.透過相關影片欣賞，讓學生更能理解該職群的「專業科目」及「實習課程」。	1	自編教材 國中學生生涯輔導紀錄 手冊	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 2-2-3 認識不同類型工作內容。 2-2-5 培養對不同類型工作的態度。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。
第十三週 11/23-11/27	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製 定學習計畫並 執行。	認識高職職群~家政群、商管群、藝術 群、農業群、食品群 1.教師說明高職的職群。 2.透過相關影片欣賞，讓學生更能理解該職群的「專業科目」及「實習課程」。	1	自編教材 國中學生生涯輔導紀錄 手冊	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 2-2-3 認識不同類型工作內容。 2-2-5 培養對不同類型工作的態度。 2-3-1 認識工作世界

						的類型及其內涵。
第十四週 11/30-12/4	1-4-2 展現自己的興趣與專長並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	1.國中新編多元性向測驗結果說明 2.紀錄測驗結果於生涯輔導紀錄手冊，並將測驗結果貼於手冊	1	自編教材 國中學生生涯輔導紀錄手冊	態度評定 資料蒐集整理	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
第十五週 12/7-12/11	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	生涯輔導手冊 【活動 1】填寫生涯輔導手冊 1. 教師指導學生填寫生涯輔導手冊。請學生將相關的學習單貼在生涯輔導手冊上	1	國中學生生涯輔導紀錄手冊	1.資料蒐集整理 2.檔案評量	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
第十六週 12/14-12/18	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	生涯輔導手冊 【活動 2】檢核生涯輔導手冊 1.教師檢核學生的生涯輔導手冊。 2.指導未通過的學生補填。	1	國中學生生涯輔導紀錄手冊	1.資料蒐集整理 2.檔案評量	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。

第十七週 12/21-12/25	<p>1-4-2 展現自己的興趣與專長並探索自己可能的發展方向。</p> <p>1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。</p>	<p>模擬志願選填(二)</p> <p>1.透過學生對多元進路及入學方式的了解，協助學生思考自己的生涯方向</p> <p>2.協助學生搭配模擬考成績、性向測驗、興趣測驗結果填寫適合自己的志願</p>	1	自編教材	<p>態度評定</p> <p>資料蒐集整理</p> <p>實作評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。</p> <p>3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>
第十八週 12/28-1/1	<p>1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。</p>	<p>認識情緒</p> <p>1.透過繪本，了解何謂情緒。</p> <p>2.請同學練習自我覺察，畫出我的情緒曲線圖。</p>	1	自編教材	<p>態度評定</p> <p>口頭發表</p> <p>實作評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。</p> <p>4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。</p>
第十九週 1/4-1/8	<p>1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。</p>	<p>情緒管理</p> <p>1.說明情緒 ABC 理論。</p> <p>2.學生練習透過改變認知來調整情緒。</p>	1	自編教材	<p>態度評定</p> <p>實作評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。</p> <p>4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反</p>

						應，並學習抗拒誘惑。
第二十週 1/11-1/15	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	與壓力共舞 1.認識壓力的來源及其對身體、情緒等的影響。 2.覺察自己的壓力狀態。 3.認識各種紓解壓力的方法。 4.學會使用腹式呼吸法紓解壓力。	1	自編教材+ 康軒第五冊 About 壓力	態度評定 實作評量	【生命教育】 4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。 4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。
第二十一週 1/18-1/22	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	課程總回顧 1.思考一學期的收穫，引導學生整理各項活動之感受。 2.發回本學期所有學習單與測驗結果，並放入生涯檔案。	1	生涯檔案夾	態度評定 口頭發表	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。